

Obsah

Slovo úvodem	11
1 Život je pohyb a změna	13
Jedinou jistotou je neustálá změna	13
<i>Panta rhei</i> – všechno plyne	15
Změna je stejně úžasná jako děsivá	16
Změny nám nahánějí strach	18
Jistota je nezbytná	21
Růst a jistota	23
Mozek hledá koherenci	25
Když nás nové věci zraňují	27
Dvě hluboká zranění Marie	30
Zranění vedou ke ztrátě flexibility	33
Bolavá místa a staré strachy	37
Naučená bezmocnost	39
Ztráta hodnot vede k zahořknutí	41
Labyrint jako životní cesta	44
Změna přináší konflikty	46
Změna začíná v nás	47
Paradox změny	50
Neúspěch zahanbuje	56
Ponaučení z chyb?	58
Zvědavost: chuť na něco nového	61

2	Nechte to plavat a vytrvejte, pak se můžete změnit	65
	Opuštění starých zvyků je součástí změny	65
	Strach z opuštění starých pořádků	68
	Příběh o strachu z opuštění	71
	Důvěra přináší jistotu	73
	Dejte prostor srdci	76
	Intuice nám pomůže opustit staré zvyklosti	78
	Jak je možné současně opustit a vytrvat?	80
	O lpění	84
	Pevné sevření způsobuje křeč	86
	Kontrolu nechte plavat	89
	Nemůžu tě změnit	92
	Lpění na pozici oběti	95
	Jen pro dnešek	97
	Změna je možná jen tady a teď'	99
	Minulost už nelze vrátit	101
3	Zvraty a krize	105
	Jak účinně čelit zvratům	105
	Neúmyslné zvraty	106
	Můj ráj byl jinde	107
	Život ti dává citrony, vymačkej je na limonádu . . .	109
	Rozchody a rozvody	111
	Získala jsem zpět svou autonomii	114
	Ještě nedávno jsem byl zdravý	116
	Osiřelí rodiče	119
	Zármutek nemůžeme jen tak nechat plavat	120
	Kolektivní osudové rány	124
	Měnící se společnost	128

Přístup ke stáří a stárnutí	132
Narození a smrt	136
4 Schopnost změny	139
Schopnost změny místo ublíženosti a zahořknutí	139
Modely změny	141
Zvrat a dno	144
Prohlédnutí a nový začátek	151
Pozitivní přínosy procesu změny	155
Vzhůru k novým břehům	156
Úžina – polarita mezi vývojem a jistotou	162
Které kompetence umožňují změnu?	163
Vím, co umím, a respektuji se	177
Schopnost změny díky resilienci	180
Napojte se na zdroje	183
Zaměřte se na to pozitivní	188
Nechte osud osudem	191
Bud'te v klidu a získejte schopnost ke změně	194
Změny vyžadují čas	196
Duše potřebuje koherenci	197
Přijměte to, co je	199
Odstraňte příčiny krizí: požadavky na společnost	200
Najít ve změně smysl	205
Potřebujeme soucit se sebou samými	207
Bilance změny	210
Poznámky	213
Citovaná a doporučená literatura	217